**«Культурно – гигиенические навыки, как компонент здорового образа жизни детей дошкольного возраста».**

 Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Культурно-гигиеническое воспитание – основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни в будущем. Решение этой задачи, т.е. воспитание людей высокой культуры, является делом государственной важности. Культурно-гигиеническое воспитание в детском учреждении является одним из разделов воспитательно-образовательной работы.

Основные его задачи определены программой Н.Е. Вераксы «От рождения до школы» в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13. Согласно указанным документам, культурно-гигиеническое воспитание детей заключается в рациональном использовании условий внешней среды, сообщении детям элементарных гигиенических сведений и формировании на их основе навыков и привычек, способствующих укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения. Для решения этих задач необходимы совместные усилия медицинского и педагогического персонала детского учреждения, а также родителей. А.С.Макаренко, обращаясь к родителям, писал: «Ваше собственное поведение – самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету – все это имеет для ребенка большое значение». (6; 69)

Методика соответствующей работы воспитателя определяется программными требованиями и возрастными особенностями детей дошкольного возраста.

К числу основных условий успешного формирования культурно-гигиенических навыков относятся рационально организованная обстановка, четкий режим дня и руководство взрослых.

Под рационально организованной обстановкой понимается наличие чистого, достаточно просторного помещения с необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение всех режимных элементов (умывание, питание, сон, занятия и игры).

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения.

Формирование культурно-гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых – родителей, воспитателя. Поэтому должна быть обеспечена полная согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи.

В дошкольном возрасте дети особенно склонны к подражанию, поэтому в формировании навыков большую роль играет личный пример взрослых. Внешний вид воспитателя и родителей, их поведение должны служить образцом для детей; их указания не должны идти вразрез с собственным поведением, так как ничто не проходит мимо внимательных детских глаз. «Если вы требуете, чтобы дети за обедом не читали книгу, - советовал А.С. Макаренко, - то и сами этого не должны делать. Настаивая, чтобы дети мыли руки перед обедом, не забывайте и от себя требовать того же. Старайтесь сами убирать свою постель, это вовсе не трудная и не позорная работа. Во всех этих пустяках гораздо больше значения, чем обыкновенно думают». Об этом всегда должны помнить и воспитатели детского сада, и родители.

Большое влияние на формирование навыков оказывают соответствующие иллюстрации, художественные произведения, фольклор, уточняющие представления детей о том, например, как надо умываться, сидеть за столом, помогать друг другу. Воспитатель обращает их внимание на иллюстрации из детских книг, подбирает картины: «Дети играют», «Дорогие гости», «Новенькая» и т.п.

В формировании навыков важен индивидуальный подход к детям. Необходимо помнить, что эта задача сложная, требующая систематичности, настойчивости, взыскательности и большого терпения. Все указания детям должны даваться в дружелюбном, спокойном тоне, вызывающем у них положительное отношение к действиям, которые должны стать привычками. (8; 165).

 Воспитатели

подготовительной группы «Радуга»:

 Лаптева Г.А., Пекина В.В.

Список использованной литературы

1. Алямовская В.Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков.-М.: ТУ Сорера. 2006.-64с.
2. Богина Т.Л. Расти здоровым, малыш. Дошкольное воспитание № 6 2005г.-105с.
3. Богина Т.Л., Терехова Н.Г. Режим дня в детском саду.: Книга для воспитателя дет. сада.- М.: Просвещение. 1987-95с.
4. Воспитание и обучение детей раннего возраста.: Кн. Для воспитателя дет. сада /А.М. Фонарёв, С.Л.Новосёлова, Л.И. Каплан и др.; под ред. Л.Н. Павловой.-М.: Просвещение. 1986-176с.
5. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. Для работников дошк. Учреждений /Е.М. Гелатозкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи.-М.: Просвещение, 1987-143с.
6. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.
7. Зайцева Ю. Обучение детей правилам поведения за столом. Ребёнок в детском саду №2 2006г.-67с.
8. Курочкина И. Современный этикет и воспитание культуры поведения у дошкольников. Дошкольное воспитание №11 2003г.-113с.
9. Печора К.Л., Пантюхина Г.В., Голубева Л.Г. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях.: Пособие для педагогов дошк. учреждений.-М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАРОС. 2003-172с.